

BAB I

PENDAHULUAN

Pokok bahasan yang dipaparkan pada Bab I meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Memasuki era teknologi dan globalisasi seseorang dituntut untuk selalu dapat meningkatkan kemampuan dan keahliannya agar dapat bersaing dan menyesuaikan di dunia global. Kualitas sumber daya manusia (SDM) memegang peranan penting dalam kondisi persaingan global yang penuh dengan tekanan dan kompetisi. Kaitannya dengan manusia berkualitas, mahasiswa diharapkan mampu menguasai suatu bidang sehingga keahliannya menjadi siap bersaing di pasaran kerja.

Disiplin, kreatif, dan memiliki etos kerja yang tinggi adalah indikator sumber daya manusia yang berkualitas (Ghufron, 2003). Mahasiswa dikatakan sebagai sumber yang berkualitas tinggi jika dirinya dapat memajukan perilaku yang mencerminkan adanya kedisiplinan, kreativitas maupun etos kerja yang tinggi dalam mengerjakan tugasnya, namun sampai saat ini masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Banyak mahasiswa yang mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban sebagai salah satu bentuk ketidakdisiplinan yang dapat menghambat terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas.

Perilaku yang tidak disiplin pada waktu atau menunda-nunda pekerjaan dalam literatur psikologi diistilahkan prokrastinasi. Menurut Ghufron dan Rini (2010) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari esok. Ghufron menambahkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda dalam memulai, Rusniawati, 2016

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN KONSEP DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas. Djing (2006) berpendapat, bahwa dilingkungan akademik, sebagian besar mahasiswa telah mengakui mempunyai kecenderungan melakukan prokrastinasi yang akhirnya menimbulkan dampak negatif bagi prestasi akademiknya. Sedangkan menurut Noran (dalam Akinsola dan Tella, 2007) prokrastinasi akademik merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh mahasiswa.

Prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan oleh mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian Sirin (2011) di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki, menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki tergolong tinggi, karena hasil penelitian menunjukkan 22% dari 774 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor yang paling mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki yaitu rendahnya motivasi diri yang dimiliki mahasiswa.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Chow (2011) di Universitas Regina, menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi di Universitas Regina tergolong tinggi, 19,8% dari 342 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor yang paling mempengaruhi prokrastinasi akademik di Universitas Regina yaitu kurangnya tingkat evaluasi diri yang dimiliki mahasiswa. Selain itu dalam penelitian Dewitte & Schouwenburg (2002) menunjukkan seluruh partisipan penelitian melakukan prokrastinasi akademik yaitu menunda aktivitas belajar hingga minggu terakhir sebelum ujian. Penyebabnya adalah kurangnya kemampuan mahasiswa untuk menghindari godaan dan distraksi selama masa perkuliahan.

Prokrastinasi akademik juga banyak terjadi di Indonesia, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2009) yang menyatakan 48% dari 66 mahasiswa universitas Sumatera Utara melakukan prokrastinasi. Beberapa penelitian yang mendukung hal tersebut di antaranya penelitian yang dilakukan Edwin dan Sia (2007) di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menemukan 30,9% dari 295 mahasiswa tergolong *high* sampai *very high* prokrastinasi

Rusniawati, 2016

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN KONSEP DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

akademik. Selain hasil itu penelitian yang dilakukan oleh Noor dkk. (2012) di Universitas Sebelas Maret Surakarta, juga banyak terjadi, ada sebanyak 74,74% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik sedang dan 13,68% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi.

Fenomena prokrastinasi akademik juga telah terjadi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagaimana penelitian Jainudin (2010) yang menggambarkan bahwa 34,44% mahasiswa melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas dengan alasan kesenjangan sumber daya dengan tugas, 26,67% mahasiswa dengan keterbatasan waktu, 34,44% mahasiswa terlalu banyaknya tugas yang harus diselesaikan, dan 15,36% mahasiswa mengatakan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang disenanginya.

Menunda merupakan hal yang dianggap wajar dan sering dilakukan oleh banyak orang, termasuk mahasiswa. Prokrastinasi akademik tidak selamanya merugikan. Terdapat beberapa individu yang melakukan prokrastinasi aktif, yaitu penundaan tugas yang disengaja untuk mengerjakan tugas lain terlebih dahulu yang lebih mendesak, atau untuk membuat perencanaan dan persiapan terlebih dahulu. Namun, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa seringkali memiliki hal yang negatif dengan pencapaian mereka (Chu & Choi, 2005).

Perilaku menunda-nunda waktu dan pekerjaan mempunyai dampak yang cukup serius di dalam kehidupan seorang mahasiswa. Konsekuensi negatif dari prokrastinasi akademik ini di antaranya adalah perfoma yang kurang, mutu kehidupan individu berkurang, pengaruh negatif pada kesehatan mental dan menurunnya prestasi. Seseorang yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi memiliki hubungan yang positif dengan kecemasan, depresi, tingkat stres yang tinggi dan kesehatan yang lebih buruk (Kalenchstein, Hocevar, Zimmer & Kalachstein, 1989; Spada, Hiou & Nikcevic, 2006; Tie & Baumeister dalam Chu & Choi, 2005).

Mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik atau sering melakukan penundaan dalam pengerjaan akademik terkadang justru merasa tertekan oleh

deadline tugas atau ujian. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa tersebut dapat menjadi salah satu stresor yang akan menimbulkan stres pada diri mahasiswa. Stres yang tinggi dapat menimbulkan efek yang negatif pada kesehatan fisik dan mental serta mengganggu pemenuhan tanggung jawab sehari-hari seorang mahasiswa. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa tersebut menjadi salah satu stresor yang menimbulkan stres pada diri mahasiswa. Stres yang tinggi dapat mengganggu pemenuhan tanggung jawab sehari-hari seorang mahasiswa. Seyle (1976) dalam Potter & Perry (2005), stres merupakan situasi dimana adanya tuntutan spesifik yang mengharuskan seorang individu untuk merespon atau melakukan tindakan. Tuntutan spesifik tersebut merupakan stresor yang pada akhirnya dapat menimbulkan gangguan pada fisik dan pikiran seseorang.

Perilaku-perilaku prokrastinasi yang muncul pada mahasiswa menggambarkan betapa riskan perilaku prokrastinasi akademik tersebut terjadi pada kalangan mahasiswa. Beban yang dirasakan mahasiswa terlalu berat bahkan jika menurut mahasiswa sudah melampaui batas kemampuan, maka akan terjadi yaitu mahasiswa memilih untuk menunda bahkan menghindari untuk mengerjakan tugas-tugas akademik secara tepat waktu. Paparan tersebut menjadikan bahwa fenomena prokrastinasi akademik perlu diperhatikan dan di evaluasi untuk meminimalisir atau mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Salah satu tujuan penting dalam penelitian-penelitian mengenai prokrastinasi adalah melakukan analisis terhadap gaya kepribadian (*personal style*) orang-orang yang diketahui kerap menunda-nunda tugasnya (Ferrary & Diaz Morales, 2007). Konsep diri menjadi sebuah gaya kepribadian yang penting untuk ditelaah lebih jauh dalam penelitian ini karena seseorang cenderung bertindak sejalan dengan konsep diri yang dimiliki, sementara hasil dari tindakannya mempengaruhi konsep awal (Shavelson dalam Sri Winoro dan Suharnan, 2012). Dalam konteks prokrastinasi akademik, kecenderungan penundaan tugas yang dilakukan seorang mahasiswa dapat dilihat dari kepercayaan, persepsi, atau perasaan tertentu yang dimiliki mahasiswa mengenai dirinya sendiri dalam ranah akademik (Andreas, 2007).

Berdasarkan pada fenomena di atas, dirasa perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memberikan gambaran secara empiris mengenai konsep diri mahasiswa berkaitan dengan stres yang dialami terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Mahasiswa selalu dihadapkan oleh tugas-tugas baik itu bersifat akademik apa pun maupun non akademik. Namun untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas tersebut dapat mendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Meskipun perilaku prokrastinasi akademik tidak selamanya merugikan namun sebagian besar penelitian seperti dalam penelitian Klassen, Krawchuk dan Rajani (2008) menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang meluas di kalangan mahasiswa seringkali memiliki hubungan yang negatif dengan pencapaian prestasi akademik. Pada orang-orang yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik, juga ditemukan korelasi yang positif dengan kecemasan, depresi, tingkat stres yang tinggi dan kesehatan yang buruk. Mahasiswa mempunyai tanggung jawab yang besar untuk mengerjakan tugas akademik dengan baik, namun banyak mahasiswa mempunyai kebiasaan belajar dan pengaturan waktu yang buruk, oleh sebab itu perilaku prokrastinasi akademik perlu dihindari. Seorang mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik terkadang justru merasa tertekan oleh *deadline* tugas akademik atau ujian, tekanan tersebut dapat menjadi salah satu stresor yang akan menimbulkan stres di dalam diri mahasiswa.

Prokrastinasi akademik tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan belajar pengaturan waktu yang buruk melainkan juga melibatkan interaksi yang kompleks antara perilaku, kognisi dan afeksi (Haycock, McCarthy & Skay, 1998). Menurut Harter (1996), kognisi, afeksi dan perilaku yang dimiliki seseorang sangat terkait dengan konsep diri yang dimiliki seseorang. Konsep diri sangat membantu dalam menjelaskan atau memperkirakan bagaimana seseorang bertindak di masa depan (Gage & Berliner, 1998). Hal ini disebabkan konsep diri menuntun seseorang untuk bertindak sesuai dengan persepsi mereka mengenai dirinya, dan hasil dari tindakan tersebut kemudian akan semakin menguatkan konsep diri yang mereka

Rusniawati, 2016

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN KONSEP DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

miliki sebelumnya. Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Apakah terdapat hubungan antara stres dan konsep diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian tentunya ingin hasil penelitiannya bermanfaat bagi semua orang yang membacanya, termasuk penelitian ini. Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini terdiri dari dua perspektif, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang psikologi untuk menambah pembendaharaan ilmu. Khususnya psikologi pendidikan yang mengkaji prokrastinasi akademik.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Subjek Penelitian (Mahasiswa)

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai prokrastinasi akademik dan kaitannya dengan stres yang dialami ketika melakukan penundaan, dan bagaimana mahasiswa dalam mengkonsep diri agar terhindar dari tindakan penundaan tugas akademik.

b. Pihak Universitas

Pihak Universitas tentulah harus mengetahui mengenai dampak bagi mahasiswanya yang mengalami prokrastinasi. Dengan begitu, pihak Universitas dapat membantu untuk mengurangi stres yang alami oleh mahasiswa dan bagaimana cara mengkonsep diri untuk menghindari perilaku menunda.

c. Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan untuk penelitian yang juga mengkaji tentang prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dengan yang selanjutnya dapat saling melengkapi dan saling menutupi kekurangan masing-masing.

E. Struktur Organisasi Penelitian

Secara garis besar, struktur organisasi dalam penulisan tesis ini, adalah sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, hal ini mencakup latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teoritis, mengenai konsep prokrastinasi akademik, stres dan konsep diri.

Bab III Metode Penelitian, mencakup metode penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV Pembahasan, mengenai temuan penelitian yang berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Bab V merupakan bab terakhir pada penelitian ini yang terdiri dari kesimpulan dan rekomendasi.